

Miks tuleb talvel tolmuuga eriti aktiivselt võidelda?

„Tolm on mustus, millel võib olla meie tervisele otsene mõju. Peale tolmuallergia on sellel otsene mõju ka täiesti tervete inimeste tervisele, kuna tolmustes ruumides võib olla koos tolmuuga ühendeid, millega organismil on raske toime tulla,” hoiatab puhastuseksperit Helge Alt.

Kaire Kenk

60pluss@
postimeesgrupp.ee



Näiteks hallituseosed. Tolmu ja eoste sissehingamisel kulub inimesel jõuvarusid nendega toimetulekuks ning selle tulemusena tema immuunsus langeb. Kui sellises kurnatud olekus puutub inimene kokku mõne viirusega, siis haigestub ta suurema tõenäosusega,” ütleb staažikas koristajate koolitaja, puhastuseksperit Helge Alt.

„Tolmuses ruumis tunneme sageli ennast ka väsinuna. Uuringute kohaselt on eriti tähtis tolmu regulaarselt eemaldada kõrgetelt tasapindadelt ja raskemini ligipääsetavatest kohtadest, näiteks kappide, ventilaatoritorude ja kardinapuu- de pealt ning radiaatoriribide vahelt. Seda seetõttu, et vana tolmu jõuab enda külge siduda rohkem organismi kurnavaid

osakesi,” selgitab puhastuseksperit. „Uuringud näitavad, et inimesed, kes viibivad ruumides, kus kõrgemad tasapinnad on tolmuhaigustesse kuni 40 protsenti sagedamini.”

Norras tehtud uurimuse järgi vähenes kontoritöötajate nn hooajahaigustesse haigestumise 39 protsenti, kui hakati rohkem tähelepanu pöörama kõrgete tasapindade regulaarsele puhastamisele. Lisaks paranes ka töötajate töövõime ja keskendumisvõime.

„Eriti oluline oleks puhas hoida magamistoa kõrgemad tasapinnad, kuna magades vedame kodus tõenäoliselt kõige rohkem aega. Värske tolmu on tavaliselt hele, mõnda aega seistes muutub see hallikaks ja lõpuks üsna mustaks. Sellisel viisil saame aimu, kui vana tolmu on tegu. Umbes kord kuus tasuks raskemini ligipääsetavad pinnad puhastada, nii ei jõua tolmu ladestuda. Kui kõrgemad tasapinnad on puhtad, on vähem tolmu ka alumistel pindadel, kuna õhu ringlemisega langeb osa vanast mustusest tahes tahtmata ka teistele pindadele,” räägib Helge Alt.

Ka kodukoristust tuleb alati alustada

NIPID TOLMU KERGELT EEMALDAMISEKS

- Pühkige tolmu kergelt niisutatud mikrokiust lapiga. Väldige kuiva lahtise mustuse, sealhulgas tolmu, märjaks tegemist.
- Voltige lappi – ühe külje määrdumisel pöörake ette järgmine, puhas pool. Nii saab ühe lapiga puhtaks suured pinnad.
- Väldige pörandate pühkimist harjaga ja kõvakattega pörandate puhastamist tolmuimejaga, millest ühest otsast puhub õhku välja. Selliste meetoditega koristades tõstame tolmu õhku ja mõne aja pärast langeb see tagasi. Efektiivne viis on näiteks pörandakuivataja-pühkijaga pörandalt tolmu, karvade ja muu sellise kokku pühkimine.
- Eemaldage regulaarselt, näiteks kord ühe või kahe kuu tagant, tolmu kogu kõrgetematelt tasapindadelt. Kasutage selleks painutatavat tolmuudu, millel on masinas pestav mikrokiust lapp.

Allikas. Helge Alt

suunaga ülalt allapoole – suurpuhastust tehakse alati esimese asjana seinade ja raamatukappide ülemised osad ette võtta. „Kes armastab kodus tihti praadida ja küpsetada, peaks kõrgele köögi-kapi otsa laotama kihi vanu ajalehti. Kord kuus need siis ettevaatlikult kokku rullida, ära visata ja ongi puhas, pole vaja küürida.”

Teine nn mustus, millele tasub tähelepanu pöörata, on pesuruumides pesitse-

vad mikroorganismid. „Soojades määrdunud niisketes ruumides – WC, duširuumis, samuti leiliruumis – saab ühest mikroorganismist kaheksa tunniga 16 miljonit, millest üks kuni viis protsenti on erinevate uuringute andmetel patogeensed,” nendib koristuseksperit.

Iga algaja profikoristaja õpib koolitusel juba esimeses tunnis, mis on Sinneri ring. Nimelt määratles Henkeli kontserni üks peakeemikuid dr Herbert Sinner juba 1959. aastal tõhusa koristuse alused ja nimetas selle Sinneri ringiks. Aeg, kemikaalid, temperatuur ja mehaaniline jõud on tegurid, mis puhastamise käigus üksteist mõjutavad. Kui ühte tegurit suurendada, siis teised tegurid automaatselt vähenevad. Kui näiteks lasta ainel mõjuda, piisab vähest aine hulgast ja pole vaja pindu tugevalt küürida. Mida kuumem on pesuvesi, seda intensiivsem on reaktsioon puhastusaine ja puhastatava pinda vahel. Näiteks aitab kuumem vesi paremini rasva lahustada, ka mikrokiudlappe ja moppe pestes on soovitatav kasutada kuumemat vett. Kõige olulisem on tänapäeval aga ajafaktor. Et igapäevasele koristusele võimalikult vähe aega kulutada, tulebki puhastusaineid, sooja või isegi kuuma vett, ka mõjuvõimega kasutada teadlikult ning määrdunud pindade küürimise võiksid meie eest ära teha tolmuimejad ja pörandapuhastusmasinad.

Lihntne harjumus hõlbustab küürimist

Kodu koristamine on lihtsam ja kiirem, kui iga pereliige harjub peale duši all käimist pesuruumi, vanni või dušikabiini kohe sooja veega loputama ning seejärel kuivatuskummiga kuivatama. „Selline nõuanne võib tunduda üllatav – mingit nähtavat mustust ju pole –, kuid uskuge, nii toimides määrduvad vannitoa seinad ja pörand tunduvalt aeglasemalt,” kinnitab Helge Alt.

Ik 24

**Puhastus-
eksperit Helge
Alt jagab liht-
said nippe
kodu korista-
miseks.**

PUHASTUSAINETE ABC

Tugevalt aluselisi ja aluselisi (pH 8,1–14) puhastusaineid kasutatakse WC, sauna, duširuumi ja ahjude puhastamisel, nõudepesumasina- nates. Eemaldavad rasvast ja õlist mustust.

Neutraalseid puhastusaineid (pH 6–8) kasutatakse igapäevasel koristamisel. Neutraalsed on näiteks klaasipuhastus- ja nõudepesuained.

Happelised (pH 0–5,9) puhastusained eemaldavad settelist mustust: roostet, katlakivi, uriinikivi.

VEETEMPERATUURID KORISTAMISEL

Kuni 25kraadine (toasoe) vesi: happeliste ning kloori või lahusteid sisaldavate ainete kasutamisel.

Soe (25–40kraadine vesi): igapäevasel koristamisel, kasutades neutraalseid puhastusaineid.

Kuum, üle 40kraadine vesi: rasvase mustuse eemaldamiseks ning aluseliste ainete kasutamisel.

Puhastusaineid kasutades on oluline teada, kui kaua läheb konkreetsel ainel toimimiseks aega. Mida kauem pind keemikaaliga kokku puutub, seda rohkem on sellel aega korralikult mõjuda, et tagada soovitud tulemused. Kindlasti tuleb seejuures jälgida, et pikem mõjuaeg ei kahjustaks puhastatavat pinda.

Meeles tuleb pidada, et happelisi, kloori ja lahusteid sisaldavaid puhastusaineid võib doseerida ainult külma vette. Eestis on kare vesi, mis põhjustab tasapindadele setteid. Mõistlik on setete tekkimist ennetada, selleks tuleb tasapinnad kohe kuivatada. Sellelipoolest tuleb aeg-ajalt ette vajadus eemaldada kinnitunud setteid. Selleks on vaja happe-

list ainet, pH tavaliselt 0–2.

Hapet tuleb õigesti kasutada, vastasel juhul rikume näiteks segistid jäädavalt. Õige kasutamine on see, kui puhastatavad pinnad tehakse enne puhta veega märjaks ja alles siis kantakse aine peale. Pärast pesemist (st harjaga hõõrumist) tuleb pinnad loputada rohke veega ja kindlasti kuivatada!

WC-poti ja kraanikausi puhastamiseks on samuti vaja pesuainet. Soovitatav on kasutada pigem leebeid happelisi aineid, mille pH on neutraalse lähedane, näiteks 5. Iga päev ei ole vajadust tugevalt happelisi aineid kasutada. „Minu puhastusvaldkonnas töötatud 30 aasta jooksul on üha enam puhastusaineid kolinud pritspudelitesse. Siin aga valitsevad omad ohud. Norras Bergenis Ülikoolis korraldati pikaajaline uurimus, mille tulemused on tõeliselt jahmatavad. Uuringust selgus, et koristusainete regulaarne pritspudelitest puitsimine vähendab kopsu funktsioneerimist. Uuring kestis 20 aastat ja selle käigus analüüsiti 6235 inimest, kelle keskmine vanus oli 34 aastat. Selgus, et ka kodus koristuses oli pritspudelite

kasutamise mõju tervisele kahjulik: mõju on sama kui suitsetada 20 sigaretti päevas. Et siis pritsin ja hingan kemikaale sisse,” hoiatab Helge Alt. Ning soovib ta kodus kasutada hoopis niisutuspuudelit.

„Paraku valitseb meie inimeste seas endiselt uskumus, et küll kange kodukeemia kõik läikima lööb. Tegelikult saab igapäevase kerge mustuse põrandalt eemaldada ka pelgalt puhta vee ja mikrokiudlapiga. Kes siiski põrandapesuainet koju soetada soovib, peab enne selle kasutamist hoolikalt lugema, mis etiketil kirjas on. „Olen küll ja küll näinud rikutud valamuid ja vanne. Inimene tegi täpselt nii, nagu teleklaamist nägi: kuivale pinnale hape peale ja siis pühkis lapiga üle. Aga nii ei tohi teha!” manitseb koolitaja. Tegemist on keemilise protsessiga, üledoseering võib kraani, segisti ja duši kroomitud ja nikeldatud pinda kahjustada. Kui happelise ainega kasutatakse 40 kraadist kuumemat vett, tekivad happeaurud, mis on tervisele kahjulikud. Kahjuks pole kodukeemiatoodetel sageli pH kohta märget.

Allikas: Helge Alt

„Nii piirate ka soojas mikroorganismide paljunemist. Tehke endale lihtne reegel: kõik, mis on elutegevuse käigus märjaks saanud, tuleb ära kuivatada. Sest kui me seda ei tee, siis vesi aurab ära, aga mustus ja veesete jäävad põrandale või muule pinnale ning koristamine on hiljem palju vaevarikam.”

Ka kõõgi kraanikaussi soovib ta igal õhtul pärast nõudepesu puhastada. „Kui jätate selle töö järgmiseks päevaks, on pritsmed, rasvane mustus ja setted palju tugevamini kinnitunud ja puhastamisele kulub aeg märksa pikem.”

On ju Facebooki grupis „Põrgulikud üürilised” eksponeeritud fotod kohutavatest köökidest ja vannitubadest saanud alguses pisikesest patusest mõtest „Küll ma homme koristan!”

Ühe kõige suurema uuendusena tuleks kodus põhjalikult kaaluda, kas vana hea tolmuimeja vajab ehk väljavahetamist. „Vanaema tolmuimeja, ehkki töökorras, paneb õhu ringlema, see on põhjuseks, miks me ei saa tolmuimejaga põrandaid puhtaks.

Tolm tuleb kokku pühkida, mitte tolmuimeja ega tolmu- lapiga laiali ajada. Tolmuimeja on vajalik vaid siis, kui kodus on suured uhked põrandavai-

bad. Neid puhastage aeglaselt ja korduvalt vaipa üle tõmmates – nii saate lisaks pindmisele purule kätte ka põhjakihtidesse kogunenud tolmu. Kõvakattega põrandaid ei tasu tolmuimejaga puhastada, sest ükskõik kui hea tolmuimeja ka pole, aga kui ta ajab teisest otsast õhku välja, keerutab väljuv õhk tolmu üles ja see langeb taas pinnale.

Väga kasulik on ka vahetada harjastega põrandahari välja põrandakuivataja-pühkija ehk kummiliistuga pühkija vastu – sellega saate siledalt põrandalt kõik sodi kätte ilma tolmu õhku keerutamata. Samuti saab kummiliistuga pühkijaga hõpsalt kokku tõmmata põrandale läinud vedelikud ning kuivatada duširuumi põrandat. Põrandat niisket koristust saab teha kuivatajale kinnitatud niisutatud mikrokiust põrandalapiga.

Moodsad puhastustarvikud igasse kodusse

Esimene asi, mis tasuks kodus välja vahetada, on vana puuvillane põrandalapp. See tuleks asendada mikrokiudlapiga, mis imab mustust puuvillast paremini. Enamasti piisabki igapäevaseks koristuseks sooja veega niisutatud mikrokiudlapist. Kui pind jääb kauem kui 30 sekundit puhastamise järel niiskeks,

REKLAM

LIIGESED JA SELG ON KANGED, TEEVAD HAIGET?



NANOHAP-L
LIIGESTELE

LUUD ON HAPRAD VÕI VAJA TRAUMAST TAASTUDA?



BONE EXTRA
LUUDELE

HAMBAEMAIL KAHJUSTUNUD, ÜLITUNDLIK?



DENTAL
HAMMASTELE

Siis lihtsalt tule kodulehele www.nanohap.eu või helista 5567 0607 ja telli kohe meie nanotehnoloogilisest

NANOHAP™

tootevalikust endale sobiv lahendus!

Need ainulaadsed Eestimaised nanotehnoloogilised tooted on aidanud ületada sarnaseid probleeme kümnetel tuhandetel inimestel juba pea 15 aasta jooksul! Sest nad teevad seda teisiti kui tavalised toidulisandid.

Medicate Est

Suus lahustatavates kapslites või tablettides sisalduvad erinevate parameetritega üliväikesed, ainult kaltsiumist ja fosforist koosnevad ohutud kehaomased nanokristallid suudavad minna läbi limaskestast rakkude seinte otse vereringesse ning mõjutada kiiresti nii liigeseid kui luukudet. Hambaemali ja paljastunud juurekaeltega tegelevad kristallid juba suus olles.

Liigese jaoks soovitame valida tabletiversiooni, sest tablett lahustub suus lihtsamini kui želatiinkapsel. Toime on siiski mõlemal sama. Toodete toimimisest saab pikemalt lugeda kodulehelt.



Tellides esimese kuuri jaoks vajalikud kolm sama toodet korruga, on igaüks

5 eurot

soodsam

ja mitu Nanohapi ühes pakis annab kokkuhoidu veel ka eraldi saatekulult.

NANOHAP™ tooted on müügil ka valitud apteekides üle Eesti, need leiame meie kodulehelt.

tuleb see teise puhta kuiva lapiga kuivatada.

„Lapp tuleks kenasti kokku voltida ning iga uut pinda puhastada kasutades nõudepesumasina, mida saab pesta nõudepesumasinas. Seebivillaga saab isegi vana rasva pannilt maha.“

Mikrokiudlapiga puhastades on oluline seda voltida: ühe külje määrdumisel võiks ette keerata uue, puhta pinna – nii saab ühest lapist tavaliselt 12–16 puhas pinda. Kuiv või väheniiske pühkimismeetod on asjakohane ka põrandatelt tolmu eemaldamisel. Väga mugav on põrandaid tolmust puhastada spetsiaalse põrandakuivataja-pühkijaga, millega saab harja asemel edukalt puhastada siledaid põrandaid, samuti sobib seda tarvitada kasutada koos koristuslapiga. Neidki on müügil eri materjalidest, kuid kogemus näitab, et parima tulemuse saab siiski mikrokiust lapiga.

Peamine viga, mida kodudes tehakse, ongi mikrokiudlappide vale kasutamine. Mikrokiudlappe tuleb pesta pesumasinas vähemalt 60 kraadi juures, eraldi pesukotis (mingil juhul ei tohi lasta seda kokku puuvillaste esemetega) ning kindlasti pärast igat koristuskorda. Kasutatav aine ei tohi sisaldada tseoliiti ega valgendavaid aineid.

Nuustikud, harjad ja svammid

Kaks teist suurepärast perenaise abilist on melamiinist puhastusnuustik ja seebivill. „Minu keraamiline pliit on üheksa aastat vana ja ma pole seda korda-

gi keemiaga puhastanud. Ainult melamiinist svammi ja sooja veega. Nõudepesusvammi asemel tuleks kasutada nõudepesuharja, mida saab pesta nõudepesumasinas. Seebivillaga saab isegi vana rasva pannilt maha.“

Mikrokiudlapiga puhastades on oluline seda voltida: ühe külje määrdumisel võiks ette keerata uue, puhta pinna – nii saab ühest lapist tavaliselt 12–16 puhas pinda. Kuiv või väheniiske pühkimismeetod on asjakohane ka põrandatelt tolmu eemaldamisel. Väga mugav on põrandaid tolmust puhastada spetsiaalse põrandakuivataja-pühkijaga, millega saab harja asemel edukalt puhastada siledaid põrandaid, samuti sobib seda tarvitada kasutada koos koristuslapiga. Neidki on müügil eri materjalidest, kuid kogemus näitab, et parima tulemuse saab siiski mikrokiust lapiga.

Puhastamisel on oluline tarvitada lapil umbes ühe sentimeetri kaupa edasi tõsta, siis saab ühega ära puhastada väga suured tasapinnad. Kõrgetelt tasapindadelt saab tolmu eemaldada painutatava tolmuluuaga, mille ümber on mikrokiust suka moodi ümbris. Sellisele abivahendile leiab ka muid kasutuskohti, nagu radiaatorite vahed jms. ☺

KUIDAS VÕIDELDA VOODILUTIKATEGA?

Viimastel kuudel on ka Eestis hakanud suuri probleeme tekitama voodilutikas (*Cimex lectularius*).

Lutikad on praegu maailmas kõige probleemsemad kahjurputukad. Lutika muna areneb 4–5 päeva. Suguküpseks saab lutikas 3–8 nädalaga. Nad munevad 3–5 muna ööpäevas, oma eluea jooksul muneb emaslutikas 50–500 muna.

Lutikad on võimelised olema väga pikalt ilma toiduta. Lutika eluiga on umbes 18 kuud. Temperatuur on põhiline eluea piiraja – näiteks 18 °C juures on eluiga 120 päeva, 28 °C juures aga 30 päeva. Areng peatub alla 15 °C ja üle 37 °C juures. Tavaliselt toituvad lutikad 2–4 korda nädalas.

Millal kahtlustada, et majapidamise on vallutanud lutikad? Oluliseks märgiks on lutika väljaheidete ehk tumedad plekid voodipesul. Neid on paremini näha valgelt voodipesul. Seega pange tähele märke: hammustused kehal, mustad täpid voodilinetidel või voodiraamil jne. Vahetage sageli voodipesu ja võimalusel kasutage heledat voodipesu.

Lutikate tegutsemisest võib märku anda ka magus, veidi

imal lõhn, kuna voodilutikal on suur lõhnanääre. Nii annavad märku teistele lutikatele, et elukoht on hõivatud.

Lutikate hammustamise peale ei pruugi inimene üles ärgata, kuna lutikas pritsib hammustamise ajal tuimastavat ainet. Samuti ei pruugi hammustuskoht esialgu sügeleda, kuna alguses ei pruugi olla inimesel tundlikust, kuid mõne aja pärast see muutub. Hammustusjälg on sile või väike kubel, mis punetab ja on turses. Teadaolevalt ei kannuta lutikad edasi nakkushaigusi.

Kuidas ennetada? Saabunud reisilt, tasub reisikohver ja riided garaaži või vannituppa jätta. Riided võiks kohe pesumasinasse panna ning kohver hoolikalt läbi vaadata. Rõivaid tasub pesta võimalikult

kuumal temperatuuril ning kohvrit hoida väljas, soovitatavalt päikese käes mõne päeva. Hea lahendus on kohvrit hoida näiteks kuumas saunas. Talvel võib kohvrit paariks päevaks õue jätta, sest miinuskraadides ei suuda lutikad samuti elada.

Lutikaprobleemi avastamisel tuleks kohe võtta ühendust väljaõppinud spetsialistidega. Tõrje käigus pritsitakse vesilahust voodikonstruktsioonidele, põrandaliistudele jne. Võimalusel võetakse voodi osadeks, et mürk jõuaks kõikjale. Kasutatav mürgilahus on pikaajalise mõjuga, seepärast ei tohi pindasid mõnda aega puhastada. Suurpuhastus tuleks teha enne tõrjet!

Putukad, kes sel ajal satuvad pindadele, saavad mürgistuse ning hakkavad ühe-kahe ööpäeva jooksul surema. Kui putukaid on palju, siis tehakse tavaliselt kaks-kolm tõrjet 7–10päevase vahetega. Pärast tõrjet tuulutatakse ruumi vähemalt kaks tundi, sel ajal ei tohi inimesed selles ruumis viibida. Kui lutikaid on väga palju, soovitatav on pärast teist või kolmandat tõrjet voodi hoopis ära visata.

Allikas: Helge Alt, foto: Wikimedia



REKLAAM

MUST KÜÜSLAUK TARUVAIGUGA --

TUGEVDAB IMMUUNSUST, VÕITLEB VIIRUSTEGA, ÄRATAB KIRELÕOMA, TÕSTAB VÕIMEKUST JA SUURENDAB VITAALSUST

Suurepärane antioksidantide allikas, 80 korda kõrgema antioksidantsusega kui tavaline küüslauk
EI OLE LISATUD SÄILITUS-, MAITSE-, VÄRV- EGA MAHUAINEID

MUSTA KÜÜSLAUGU TERVIST TOETAVAD OMADUSED:

- aitab toime tulla stressiga;
- aitab kaitsta keha kahjulike mikroorganismide, parasiitide ja seente eest;
- aitab hoida soolestikus mikrobioloogilist tasakaalu;
- aitab hoida kolesterooli kontrolli all ja aitab kaitsta maksa;
- aitab ennetada vähki ja toetab vähiravist taastumist;
- aitab alandada kaalu ja vähendada rasva akumulatsiooni;
- must küüslauk on üks tugevamaid antioksidante.

TARUVAIGU TERVIST TOETAVAD OMADUSED:

- toimib loodusliku antibiootikumina, toetades suu-, nina-, kurgu-, kõrva-, hingamisteede tervist;
- kasutatakse eesnäärmehaiguste ennetamiseks ja vaevuste leevendamiseks;
- aitab võidelda põletikega;
- üks paremaid biostimulaatoreid;
- aitab stimuleerida kudede kasvu, regenereerimisprotsesse, vereloomet;
- aitab ennetada vähi ning trombide tekkimist ja leevendada keemiaravis kasutatavate ravimite toksilisi kõrvalnähte.

Väikest 0,5 g kapslit on lihtne neelata! Kapsli sisu on hea maitsega, soovi korral tee kapsel lahti ja puista sisu toidule.

Musta küüslaugu (90%) ja taruvaigu (10%) kapslid on toidulisand eestimaisest loodusest, mis toetab immuunsust, tõstab füüsilist võimekust ja vitaalsust, aitab toime tulla stressiga.

Must küüslauk on valmistatud eestimaisest küüslaugust, fermenteerides küüslauku madalal temperatuuril kolm nädalat. **Fermenteerimisel tõuseb küüslaugu antioksidantsus kuni 80 korda! Seetõttu on must küüslauk ehtne eestimaine supertoit ja isegi terviselikum kui tavaline küüslauk.** Taruvaiku toodavad mesilased mesilastaru kaitseks viiruste, bakterite ja seente eest, samamoodi kaitseb ja tugevdab taruvaik ka inimkeha.

Kingi sõbrale tervist



100% LOODUSLIK
100% TAIMNE KAPSEL
100% EESTIMAININE



f mustkuuslauk

Osta e-poest www.mustkuuslauk.ee või leia lähimast apteegist.